ĐỀ CƯƠNG TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG

CÂU 1: Bản chất hiện tượng tâm lý người theo quan điểm chủ nghĩa duy vật biện chứng và duy vật lịch sử. Kết luận sư phạm.

a) Chủ nghĩa duy vật biện chứng và duy vật lịch sử khẳng định:

Bản chất của tâm lý là sự phản ánh hiện thúc khách quan vai não người thông qua chủ thể và mang bản chất xã hội – lịch sử.

Thứ nhất: Tâm lý là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người thông qua chủ thể:

- Hiện thực khách quan là tất cả những gì tồn tại bên ngoài và độc lập với ý thức của con người. Nó bao gồm cả tự nhiên và xã hội. Hiện thực khách quan tác động vào các giác quan và não người từ đó sinh ra tâm lý.

Ví dụ: "Khi bạn đứng trước một vườn hoa hồng đang nở rộ (**hiện thực khách quan**), màu sắc đỏ rực và hương thơm nồng nàn của hoa vốn tồn tại độc lập, dù bạn có ở đó hay không. Khi bạn nhìn và ngửi thấy chúng, sóng ánh sáng và phân tử mùi hương sẽ tác động vào mắt và mũi (**giác quan**), rồi truyền tín hiệu lên não bộ để xử lý. Kết quả là trong lòng bạn nảy sinh cảm giác yêu đời, sự thư thái hoặc niềm say mê cái đẹp (**tâm lý**). Như vậy, chính hiện thực bên ngoài đã thông qua bộ não để chuyển hóa thành đời sống tinh thần bên trong của bạn."

Hoạt động của não là cơ sở sinh lý của hiện tượng tâm lý. Khi hiện thực khách quan tác động vào các giác quan não phản ánh lại các tác động bên ngoài đó bằng các hoạt động sinh lý thần kinh.

- Phản ánh là thuộc tính chung của mọi sự vật, hiện tượng trong thế giới. Nó là quá trình tác động qua lại giữa hệ thống này với hệ thống khác và kết quả là đều để lại dấu vết ở cả hai hệ thống.

Ví dụ: "Khi bạn đi dạo trên một bãi cát mịn, đó là sự tác động qua lại giữa bàn chân và bề mặt cát (**hai hệ thống**). Kết quả là bãi cát lưu lại những dấu chân in rõ hình dáng của bạn, trong khi lòng bàn chân bạn cũng dính lại những hạt cát và cảm nhận được độ lún, sự thô ráp của bề mặt (**dấu vết ở cả hai phía**). Sự để lại dấu tích lên nhau sau quá trình tương tác này chính là minh chứng cho thuộc tính **phản ánh** – nơi các sự vật không chỉ chạm vào nhau mà còn thay đổi và ghi dấu lên nhau."

Phản ánh diễn ra từ đơn giản đến phức tạp và có sự chuyển hóa lẫn nhau từ phản ánh cơ học vật lý hóa học đến phản ánh sinh vật và phản ánh xã hội trong đó có phản ánh tâm lý.

- Phản ánh tâm lý là một loại phản ánh đặc biệt đó là sự tác động của hiện thực khách quan vào hệ thần kinh và bộ não người - tổ chức cao nhất của vật chất.

Ví dụ: sự gặp gỡ giữa cô giáo và học trò có sự tác động qua lại giữa hệ thống nhân cách của người với người, trong đó, trong não của cô có những hình ảnh ấn tượng về học sinh, ngược lại trong não của học sinh có hình ảnh ấn tượng về cô giáo.

- Phản ánh tâm lý tạo ra "hình ảnh tâm lý" (bản "sao chép", " bản chụp") về thế giới. Hình ảnh tâm lý khác về chất so với các hình ảnh cơ, vật lý, sinh vật ở chỗ:
  + Tính sinh động, sáng tạo, thí dụ: Một người khi nhìn vào màu đỏ sẽ cho hình ảnh tâm lý về màu đỏ gắn với sự may mắn, hạnh phúc,... Khác xa về chất vớ hình ảnh vật lý: màu đỏ là một màu trong dãy quang phổ.
  + Tính chủ thể: mang đậm màu sắc cá nhân (hay nhóm người) mang hình ảnh tâm lý đó, hay nói cách khác, hình ảnh tâm lý là hình ảnh chủ quan về hiện tượng khách quan. Con người phản ánh thế giới bằng hình ảnh tâm lý, thông qua "lăng kính chủ quan" của mình. Tính chủ thể trong phản ánh tâm lý thể hiện ở chỗ: Cùng nhận sự tác động của thế giới về cùng một hiện thực khách quan nhưng ở những chủ thể khác nhau xuất hiện những hình ảnh tâm lý với những mức độ, sắc thái khác nhau.

Ví dụ: Cùng nhìn vào một bức tranh nhưng người có kiến thức, kinh nghiêmj về hội hoạ và người không có kiến thức về hội hoạ sẽ cho hình ảnh tâm lý khác nhau.

• Cùng một hiện thực khách quan tác động đến một chủ thể duy nhất nhưng vào những thời điểm khác nhau, ở những hoàn cảnh khác nhau với trạng thái cơ thể, trạng thái tinh thần khác nhau, có thể cho mức độ biểu hiện và các sắc thái tâm lý khác nhau ở chủ thể ấy.

Ví dụ: Cùng một món ăn nhưng tùy vào tâm trạng, thể trạng, thời gian, địa điểm,...mà cùng ở một người cho hình ảnh tâm lý khác nhau.

• Chính chủ thể mang hình ảnh tâm lý là người cảm nhận, cảm nghiệm và thể hiện rõ nhất. Cuối cùng thông qua các mức độ và sắc thái tâm lý khác nhau mà mỗi chủ thể tỏ thái độ, hành vi khác nhau đối với hiện thực.

Ví dụ: Khi một tập thể bị sếp mắng, có người sẽ bình tính lắng nghe, suy nghi, và rút ra bài học cho mình, có ngượi lại ảm thấy bị xúc phạm và cãi lại sếp và thậm chí là nghỉ việc.

- Phản ánh hiện thực khách quan của tâm lý người có những đặc điểm sau:

+ Tính khách quan: Tâm lý người phản ánh hiện thực khách quan, chứ không phải là sự hư cấu, tưởng tượng của con người.
+ Tính chủ quan: Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan thông qua chủ thể, nên mang đậm dấu ấn của chủ thể.
+ Tính giá trị: Tâm lý người phản ánh hiện thực khách quan một cách có chọn lọc, phù hợp với nhu cầu, lợi ích của chủ thể.

Thứ 2: Tâm lý mang bản chất xã hội – lịch sử

Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan, là chức năng của não, là kinh nghiệm xã hội lịch sử biến thành cái riêng của mỗi người. Tâm lý con người khác với tâm lý của một số loài động vật cao cấp ở chỗ: tâm lý người có bản chất xã hội và mang tính lịch sử.

Bản chất xã hội – lịch sử của tâm lý người được thể hiện như sau:
+ Tâm lý người có nguồn gốc là thế giới khách quan (thế giới tự nhiên và xã hội), trong đó nguồn gốc xã hội là cái quyết định (quyết định luận xã hội), nguồn gốc tự nhiên là cái ảnh hưởng và cả phần tự nhiên cũng được xã hội hóa.

Phần xã hội hóa quyết định tâm lý người thể hiện qua: cặp quan hệ kinh tế - xã hội, mối quan hệ giữa con người - con người (quan hệ gia đình, làng xóm, quê hương, cộng đồng,...),...

Các mối quan hệ trên quyết định bản chất tâm lý người (bản chất con người là sự tổng hòa các mối quan hệ xã hội).

Trên thực tế, nếu con người thoát ly khỏi các quan hệ xã hội, quan hệ người - người, đều làm cho tâm lý mất bản tính người (những trường hợp trẻ con do động vật nuôi từ bé có tâm lý như loài vật).
+ Tâm lý người là sản phẩm của hoạt động và giao tiếp của con người trong các mối quan hệ xã hội. Con người vừa là thực thể tự nhiên vừa là thức thể xã hội.

Phần tự nhiên ở con người (như đặc điểm cơ thể, giác quan, thần kinh, bộ não) được xã hội hóa ở mức cao nhất. Là một thực thể xã hội, con người tiếp xúc với thế giới khách quan thông qua các hoạt động xã hội.

Con người là chủ thể của nhận thức, của hoạt động, giao tiếp một cách tích cực, chủ động sáng tạo. Thông qua các hoạt động XH, con người bồi bổ sự phát triển tâm lý; giao tiếp giúp con người so sánh đối chiếu mình với người khác từ đó phát triển, hoàn thiện tâm lý.

Như vậy tâm lý của con người là sản phẩm của con người với tư cách là chủ thể xã hội, vì thế tâm lý người mang đầy đủ dấu ấn xã hội lịch sử của con người.
+ Tâm lý của mỗi cá nhân là kết quả quá trình lĩnh hội tiếp thu vốn kinh nghiệm xã hội, nên văn hóa xã hội, thông qua hoạt động, giao tiếp (vui chơi, học tập, lao động, công tác xã hội), trong đó giáo dục giữ vai trò chủ đạo, hoạt động của con người và mối quan hệ giao tiếp của con người trong xã hội có tính quyết định.
+ Tâm lý của mỗi con người hình thành, phát triển và biến đổi cùng với sự phát triển của lịch sử cá nhân, lịch sử dân tộc và cộng đồng. Do đó tâm lý của mỗi con người chịu sự chế ước bởi lịch sử của cá nhân và cộng đồng.
Ví dụ: Đa phần giữa ba mẹ và con cái có một khoảng cách thế hệ, do sống trong thời đại khác nhau, cùng các lịch sử cá nhân và cộng đồng khác nhau do đó mà có những quan điểm, suy nghĩ khác nhau.
Trong những điều kiện kinh tế - xã hội, văn hóa – lịch sử khác nhau, tâm lý người có những nét khác biệt. Tâm lý người trong xã hội phong kiến khác với tâm lý người trong xã hội tư bản chủ nghĩa. Tâm lý người trong xã hội hiện đại khác với tâm lý người trong xã hội truyền thống.

Kết luận:

Bản chất của tâm lý là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người thông qua chủ thể và mang bản chất xã hội – lịch sử. Đây là những đặc điểm quan trọng của tâm lý

người, giúp chúng ta hiểu rõ hơn về nguồn gốc, sự hình thành và phát triển của tâm lý người.

Tác dụng của việc nắm vững bản chất của tâm lý
Việc nắm vững bản chất của tâm lý có ý nghĩa quan trọng trong nhiều lĩnh vực của đời sống, cụ thể như:
Giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản thân và những người xung quanh.
Giúp chúng ta điều khiển và phát huy những mặt tích cực của tâm lý, đồng thời khắc phục những mặt tiêu cực.
Giúp chúng ta xây dựng và phát triển các mối quan hệ xã hội một cách tốt đẹp.
Giúp chúng ta giải quyết các vấn đề tâm lý trong cuộc sống.
Ví dụ, khi chúng ta hiểu rõ bản chất của tâm lý, chúng ta sẽ biết cách điều khiển và phát huy những mặt tích cực của tâm lý như: ý chí, nghị lực, lòng tự tin,... đồng thời khắc phục những mặt tiêu cực của tâm lý như: lo lắng, sợ hãi, nóng vội....
Việc nắm vững bản chất của tâm lý cũng giúp chúng ta xây dựng và phát triển các mối quan hệ xã hội một cách tốt đẹp. Ví dụ, khi chúng ta hiểu rõ tâm lý của người khác, chúng ta sẽ biết cách ứng xử phù hợp, tạo thiện cảm và sự tin tưởng với người khác.

b) **KLSP**: Việc vận dụng hiện tượng tâm lý vào công tác dạy và giáo dục học sinh là một yêu cầu quan trọng và cấp thiết. Nó giúp giáo viên hiểu rõ tâm lý của học sinh, từ đó có những phương pháp giáo dục phù hợp, đạt hiệu quả cao.

+ Trong quá trình dạy và giáo dục học sinh, giáo viên cần chú ý đến việc giúp học sinh năm bắt được những tri thức, kỹ năng, quy tắc,... có tính khách quan, phù hợp với thực tế.
Ví dụ, khi dạy học môn Toán, giáo viên cần giúp học sinh nắm vững các định lý, định nghĩa, công thức,... có tính khách quan. Khi dạy học môn Lịch sử, giáo viên cần giúp học sinh năm vững các sự kiện, nhân vật,.... có tính khách quan.
+ Trong quá trình dạy và giáo dục học sinh, giáo viên cần chú ý đến việc tôn trọng tính chủ quan của học sinh, tạo điều kiện cho học sinh phát triển theo khả năng của mình.
Ví dụ, khi dạy học môn Ngữ Văn, giáo viên cần tôn trọng ý kiến, suy nghĩ của học sinh. Khi dạy học môn Nghệ Thuật, giáo viên cần tạo điều kiện cho học sinh thể hiện cá tính, năng khiếu của mình.
+ Giáo viên cần chú ý đến việc giúp học sinh hình thành những giá trị, niềm tin, thái độ,... tích cực.
Ví dụ, khi dạy học môn Đạo Đức, giáo viên cần giúp học sinh hình thành những giá trị đạo đức tốt đẹp. Khi dạy học môn Giáo dục Công dân, giáo viên cần giúp học sinh hình thành những niềm tin, thái độ tích cực đối với bản thân, gia đình, xã hội.
+ Giáo viên cần chú ý đến việc tạo điều kiện cho học sinh tham gia vào các hoạt động xã hội, từ đó giúp học sinh phát triển tâm lý một cách toàn diện.

Ví dụ, khi dạy học môn Công Nghệ, giáo viên cần tạo điều kiện cho học sinh tham gia vào các hoạt động thực hành, trải nghiệm. Khi dạy học môn Thể dục, giáo viên cần tạo điều kiện cho học sinh tham gia vào các hoạt động thể thao, vui chơi giải trí.

+ Một số phương pháp vận dụng hiện tượng tâm lý vào công tác dạy và giáo dục học sinh:

- Phương pháp đặt câu hỏi: Phương pháp này giúp giáo viên kích thích tư duy, sáng tạo của học sinh, từ đó giúp học sinh nắm bắt kiến thức một cách chủ động, tích cực.
- Phương pháp thảo luận nhóm: Phương pháp này giúp học sinh phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, từ đó giúp học sinh hiểu rõ hơn về bản thân và những người xung quanh.
- Phương pháp trò chơi: Phương pháp này giúp học sinh phát triển khả năng tư duy, sáng tạo, giải quyết vấn đề, từ đó giúp học sinh học tập một cách hứng thú, hiệu quả hơn.

Việc vận dụng hiện tượng tâm lý vào công tác dạy và giáo dục học sinh là một quá trình lâu dài, đòi hỏi sự kiên trì, nỗ lực của giáo viên. Tuy nhiên, nếu được thực hiện một cách khoa học, hiệu quả, nó sẽ góp phần quan trọng vào việc nâng cao chất lượng giáo dục.

CÂU 2: Tư duy (khái niệm, đặc điểm). Kết luận sư phạm

a) Khái niệm:

- Tư duy là một quá trình tâm lý phản ánh những thuộc tính bản chất, những mối liên hệ và quan hệ bên trong có tính quy luật của sự vật, hiện tượng trong hiện thực khách qua mặt được đó ta chưa biết.

b) Đặc điểm:

Tư duy thuộc mức độ nhận thức cao - nhận thức lý tính, do đó tư duy có những đặc điểm cơ bản sau:

+ ***Tính "có vấn đề" của tư duy***. Tư duy chỉ xuất hiện khi gặp những hoàn cảnh, những tình huống có vấn đề. Tức là những tình huống chứa đựng một mục đích, một vấn đề mới mà những hiểu biết cũ, phương pháp hành động cũ, thế con cần thiết xong không đủ sức giải quyết.

Tình huống có vấn đề kích thích con người tư duy. Song vấn đề chỉ trở thành tình huống có vấn đề khi con người nhận thức được tình huống có vấn đề, chủ thể phải có nhu cầu giải quyết (chuyển việc giải quyết vấn đề thành nhiệm vụ cá nhân) và phải có những tri thức cần thiết có liên quan tới vấn đề đó. Chỉ có trên cơ sở đó tư duy mới xuất hiện.

+ ***Tính gián tiếp***: con người có khả năng nhận thức thế giới một cách gián tiếp. Tính gián tiếp của tư duy được thể hiện được hết ở việc con người sử dụng ngôn ngữ để tư duy. Như có con ngôn ngữ mà con người sử dụng các kết quả nhận thức (quy tắc, quy luật, công thức, khái niệm) vào quá trình tư duy (phân tích, tổng hợp, so sánh, khái quát...) để nhận thức cài bên trong, bản chất của SVHT.

Tính gián tiếp của tư duy còn được thể hiện ở chỗ, trong quá trình tư duy con người sử dụng những công cụ phương tiện (như đồng hồ, nhiệt kế, máy móc...) để nhận thức đối tượng mà không thể trực tiếp tri giác chúng.
Ví dụ: con người dùng khí áp kế để đo áp suất khí quyển; kính hiển vi giúp con người nhìn thấy các loại vi khuẩn mà mắt thường không nhìn thấy được.
Nhờ có tính gián tiếp mà tư duy của con người không chỉ phản ảnh những gì diễn ra trong hiện tại mà còn phản ánh được cả quá khứ và tương lai.
+ ***Tính trừu tượng và khái quát:***

- Tính trừu tượng: Khả năng từ xuất khẩu sự vật những dấu hiệu cụ thể, cá biệt, chỉ giữ lại các thuộc tính bản chất của SVHT.

Ví dụ, thay vì nhìn nhận các quả táo với hình dạng, kích thước, màu sắc khác nhau, tính trừu tượng của tư duy loại bỏ các đặc điểm đó và chỉ giữ lại bản chất của quả táo là có thể ăn được.

- Khái quát hoá: khả năng phản ánh được nhiều SVHT có cùng dấu hiệu, thuộc tính bản chất.

Trên cơ sở của tính trừu tượng, tư duy khái quát các SVHT riêng lẻ có cùng các thuộc tính bản chất thành một nhóm, một loại, một phạm trù.
Ví dụ, các trái cây, rau xanh, cơm, bánh mỳ, thịt cá,... đều dùn để cung cấp năng lượng cho cơ thể do đó được gọi chung là "thực phẩm".
Nhờ có tính khái quát, tư duy trong khi giải quyết các vấn đề cụ thể vẫn có thể sắp xếp chúng vào một nhóm, một loại, một phạm trù để có những quy tắc, phương pháp giải quyết tương tự
Nhờ có tính trừu tượng và khái quát của tư duy mà con người không chỉ giải quyết được những nhiệm vụ hiện tại mà còn có thể giải quyết được những nhiệm vụ trong tương lai.
+ ***Tư duy quan hệ chặt chẽ với ngôn ngữ:***
Sở dĩ tư duy mang tính "có vấn đề", tính gián tiếp, tính trừu tượng và khái quát vì nó gắn chặt với ngôn ngữ. Tư duy và ngôn ngữ có mối quan hệ mật thiết với nhau. Nếu không có ngôn ngữ thì quá trình tư duy ở con người không thể diễn ra được, đồng thời các sản phẩm của tư duy (những khái niệm, phân đoán...) cũng không được chủ thể và người khác tiếp nhận.
Ngôn ngữ cố định lại các kết quả của tư duy, là vỏ vật chất của tư duy và là phương tiện biểu đạt kết quả tư duy, do đó có thể khách quan hoá kết quả tư duy cho người khác và cho bản thân chủ thể tư duy. Ngược lại, nếu không có tư duy (với những sản phẩm của nó) thì ngôn ngữ chỉ là những chuỗi âm thanh vô nghĩa. Tuy nhiên, ngôn ngữ không phải là tư duy, ngôn ngữ chỉ là phương tiện của tư duy.
Ví dụ: khi giải một bài toán, bạn tự nhủ trong đầu các bước làm dạng toán đó, như vậy bạn đang sử dụng ngôn ngữ trong đầu để tư duy.
+ ***Tư duy có mối quan hệ mật thiết với nhận thức cảm tính:***

Nhà tâm lý học X.L.Rubinstein đã viết: " Nội dung cảm tính bao giờ cũng có trong tư duy trừu tượng, tựa hồ như làm thành chỗ dựa cho tư duy"
Tuy ở mức độ nhận thức cao hơn (phản ánh cái bản chất bên trong, mối quan hệ có tính quy luật), nhưng tư duy phải dựa vào nhận thức cảm tính.

Tư duy thường bắt đầu bằng nhận thức cảm tính, trên cơ sở nhận thức cảm tính mà nảy sinh tình huống " có vấn đề".

Nhận thức cảm tính là một khâu của mối liên hệ trực tiếp giữa tư duy và hiện thực. Ngược lai, tư duy và những kết quả của nó ảnh hưởng mạnh mẽ, chi phối khả năng phản ánh của nhận thức cảm tính: làm cho khả năng cảm giác của con người tinh vi, nhạy bén hơn; làm cho tri giác của con người có tính lựa chọn, tính ý nghĩa.
=>Việc nắm vững các đặc điểm của tư duy giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản chất của tư duy, từ đó vận dụng tư duy một cách hiệu quả trong học tập, lao động, sáng tạo.

c) Ứng dụng sp:

Từ những đặc điểm trên đây của tư duy, ta có thể rút ra những kết luận cần thiết trong công tác giảng dạy và giáo dục của người giáo viên như sau:

- Phải coi trọng việc phát triển tư duy cho học sinh. Bởi lẽ, không có khả năng tư duy, học sinh không học tập và rèn luyện được.
- Muốn kích thích học sinh tư duy thì phải đưa các em vào "tình huống có vấn đề" và tổ chức cho học sinh độc lập, sáng tạo giải quyết "tình huống có vấn đề".

Ví dụ, khi dạy học về các bài toán, giáo viên có thể yêu cầu học sinh tìm ra những cách giải mới, sáng tạo.

- Không cung cấp toàn bộ dữ kiện khi ra bài tập cho học sinh, tạo điều kiện cho hs tư duy.
- Việc phát triển tư duy phải được tiến hành song song và thông qua truyền thụ tri thức. Mọi tri thức đều mang tính khái quát, nếu không tư duy thì không thực sự tiếp thu, lại không vận dụng được những tri thức đó.
- Việc phát triển tư duy phải gắn với việc trau dồi ngôn ngữ. Bởi lẽ có nắm vững ngôn ngữ thì học sinh mới có phương tiện để tư duy có hiệu quả. Đây là nhiệm vụ chung của các nhà giáo dục.
- Việc phát triển tư duy phải gắn liền với việc rèn luyện cảm giác, tri giác, năng lực quan sát và trí nhớ cho học sinh. Bởi là thiếu những tài liệu cảm tính thì tư duy không thể diễn ra được.
- Trong quá trình dạy học, giáo viên cần chú ý sử dụng các phương pháp dạy học trực quan, sinh động, giúp học sinh tiếp cận với kiến thức một cách trực tiếp, dễ hiểu.

Ví dụ, khi dạy học về các loài động vật, giáo viên có thể sử dụng các hình ảnh, video, mô hình,... để giúp học sinh hình dung rõ hơn về các loài động vật đó.

- Giáo viên cần chú ý giúp học sinh nắm bắt được những đặc điểm chung của các sự vật, hiện tượng, giúp học sinh nhìn thấy được điểm tương tự nhau giữa các

bài học, khái niệm,... từ đó dễ dàng hơn trong việc tiếp thu cũng như hệ thống kiến thức

Ví dụ, khi dạy học về các loài động vật, giáo viên cần giúp học sinh nắm bắt được những đặc điểm chung của các loài động vật như: có khả năng di chuyển, có khả năng sinh sân,...

- Giáo viên cần linh hoạt, sáng tạo trong việc vận dụng các phương pháp dạy học, phù hợp với từng đối tượng học sinh và từng nội dung bài học.

=>Việc vận dụng đặc điểm của tư duy vào việc dạy học cho học sinh một cách hiệu quả sẽ giúp giáo viên truyền tải kiến thức dễ dàn hơn, học sinh phát triển tư duy một cách toàn diện, từ đó học tập tốt hơn, giải quyết các vấn đề trong cuộc sống một cách sáng tạo, hiệu quả.

CÂU 3: Trí nhớ (khái niệm, các quá trình cơ bản của trí nhớ). Kết luận sư phạm.

a) **Khái niệm:** Trí nhớ là một quá trình tâm lý phản ánh những kinh nghiệm đã có của cá nhân dưới hình thức biểu tượng, bao gồm sự ghi nhớ, giữ gìn và tái tạo lại sau đó ở trong óc cái mà con người đã cảm giác, tri giác, xúc cảm, hành động hay suy nghĩ trước đây.

+Trí nhớ là một quá trình tâm lý tức là những hiện tượng tâm lý diễn ra trong thời gian tương đối ngắn, có mở đầu, diễn biến, kết thúc tương đối rõ ràng.

+Trí nhớ phản ánh các sự vật hiện tượng đã tác động trước đây mà không cần sự tác động của chúng trong hiện tại.

+Sản phẩm của trí nhớ là biểu tượng. Đó là hình ảnh của sự vật hiện tượng nảy sinh trong óc chúng ta khi không có sự tác động trực tiếp của chúng và giác quan.

+Biểu tượng khác với hình ảnh (hình tượng) của tri giác ở chỗ nó phản ánh sự vật hiện tượng một cách khái quát hơn.

b) **Các quá trình cơ bản của trí nhớ**

Trí nhớ là một quá trình phức tạp, bao gồm nhiều quá trình: ghi nhớ (tạo vết), giữ gìn (củng cố vết), tái hiện (từ những dấu vết làm sống lại những hình ảnh...), quên (không tái hiện được). Mỗi quá trình này có một chức năng xác định, nhưng chúng không đối lập nhau, mà phụ thuộc vào nhau (ghi nhớ, giữ gìn tốt thì mới tái hiện tốt), thâm nhập, chuyển hóa cho nhau (khi tái hiện đồng thời có tác dụng củng cố).

a. **Quá trình ghi nhớ:**

+ Là quá trình tạo nên dấu vết (“ấn tượng”) của đối tượng trên vỏ não, đồng thời cũng là quá trình gắn đối tượng đó với những kiến thức đã có.

+Quá trình ghi nhớ rất cần thiết để tiếp thu tri thức tích lũy kinh nghiệm. Hiệu quả của việc ghi nhớ không chỉ phụ thuộc vào nội dung tính chất của tài liệu nhớ mà còn phụ thuộc chủ yếu vào động cơ, mục đích, phương thức hành động của cá nhân.

+ Căn cứ vào mục đích ghi nhớ người ta chia ghi nhớ thành ghi nhớ không chủ định và ghi nhớ có chủ định:

- Ghi nhớ không chủ định là sự ghi nhớ không có mục đích đặt ra từ trước, không đòi hỏi phải nỗ lực ý chí hoặc không dùng một thủ thuật nào để ghi nhớ, tài liệu được nhớ một cách tự nhiên. Tuy nhiên không phải mọi sự kiện, hiện tượng đều được ghi nhớ một cách không chủ định như nhau mà còn phụ thuộc vào mức độ hấp dẫn của nội dung tài liệu.
- Ghi nhớ có chủ định là loại ghi nhớ theo một mục đích đặt ra từ trước, nó đòi hỏi sự nỗ lực ý chí nhất định và cần có những thủ thuật và phương pháp nhất định để đạt được mục đích ghi nhớ. Hiệu quả ghi nhớ phụ thuộc rất nhiều vào động cơ, mục đích ghi nhớ.

Thông thường có hai cách ghi nhớ có chủ định:

Ghi nhớ máy móc: loại ghi nhớ dựa trên sự lặp đi lặp lại nhiều lần, tạo ra mối liên hệ bên ngoài giữa các phần của tài liệu ghi nhớ, không hiểu nội dung tài liệu. "Học vẹt" là một biểu hiện cụ thể của cách ghi nhớ này, trí nhớ có thể chất đầy tài liệu nhưng không có ích. Thường dẫn đến tốn nhiều thời gian, khi quên khó hồi tưởng được. Tuy nhiên trong cuộc sống ghi nhớ máy móc có lúc lại cần thiết, nhất là khi ghi nhớ tài liệu không có nội dung khái quát như số nhà, số điện thoại, ngày tháng năm sinh...

Ghi nhớ ý nghĩa: loại ghi nhớ dựa trên sự thông hiểu nội dung tài liệu, trên sự nhận thức được mối liên hệ logic giữa các bộ phận của tài liệu đó (hiểu bản chất tài liệu). Quá trình ghi nhớ gắn liền với quá trình tư duy và tưởng tượng nhằm nắm lấy logic nội tại (bản chất) của tài liệu.

Đây là loại ghi nhớ chủ yếu trong hoạt động nhận thức, đảm bảo cho sự lĩnh hội tri thức một cách sâu sắc bền vững. Nó tốn ít thời gian hơn ghi nhớ máy móc nhưng lại tiêu hao năng lượng thần kinh nhiều hơn.

b. **Quá trình giữ gìn**: Là quá trình củng cố vững chắc những dấu vết hình thành trên vỏ não trong quá trình ghi nhớ.

- Nếu không có sự củng cố thì không thể nhớ bền, nhớ chính xác được.
- Có hai hình thức giữ gìn: tiêu cực và tích cực.

+ Giữ gìn tiêu cực là sự giữ gìn dựa trên sự tái hiện lặp đi lặp lại nhiều lần một cách giản đơn tài liệu cần nhớ thông qua các mối liên hệ bên ngoài giữa các phần tài liệu.

+ Giữ gìn tích cực là sự giữ gìn được thực hiện bằng cách tái hiện trong óc tài liệu đã ghi nhớ mà không cần phải trị giác về tài liệu đó.

c. **Quá trình tái hiện: là quá trình làm sống lại những nội dung đã ghi nhớ và giữ gìn.**

- Quá trình này có thể diễn ra dễ dàng hoặc phải nỗ lực rất nhiều .
- Tài liệu thường được tái hiện dưới 3 hình thức: nhận lại, nhớ lại và hồi tưởng.

+ Nhận lại là sự tri giác lại đối tượng. Sự nhận lại cũng có thể không đầy đủ (như khi ta gặp một dạng bài tập đã từng làm nhưng không thể nhớ ra được cách làm hoặc chỉ nhớ được một phần cách làm).

+ Nhớ lại là hình thức tái hiện không diễn ra sự tri giác đối tượng. Đó là khả năng làm sống lại hình ảnh của sự vật hiện tượng đã được ghi nhớ trước đây. Nhớ lại bao giờ cũng có nguyên nhân, theo quy luật liên tưởng, mang tính logic chặt chẽ và có chủ định.

- Nhớ lại thường có hai dạng: không chủ định và có chủ định.

  Nhớ lại không chỉ định: là sự nhớ lại một cách tự nhiên (chợt nhớ hay sực nhớ) khi gặp một hoàn cảnh cụ thể, không cần xác định nhiệm vụ cần nhớ lại.

  Nhớ lại có chủ định: là nhớ lại một cách tự giác đòi hỏi phải có sự cố gắng nhất định, chịu sự chi phối của nhiệm vụ nhớ lại.

+ Hồi tưởng là hình thức tái hiện đòi hỏi sự cố gắng rất nhiều của trí tuệ. Đây là hình thức cao nhất của tái hiện, là một hành động trí tuệ phức tạp, kết quả của nó phụ thuộc vào chỗ cá nhân ý thức rõ ràng đến mức nào nội dung của nhiệm vụ tái hiện. Trong sự hồi tưởng những ấn tượng được sắp xếp khác đi, gắn liền với những sự kiện mới.

d. **Sự quên**:

- Không phải mọi dấu vết, ấn tượng trong não của chúng ta đều được giữ gìn và làm sống lại mà còn có hiện tượng quên.
- Quên là không tái hiện lại được nội dung đã ghi nhớ trước đây vào thời điểm nhất định.
- Có nhiều mức độ quên: quên hoàn toàn (không nhớ lại, nhận lại được), quên cục bộ (không nhớ lại, nhưng nhận lại được), quên tạm thời (trong thời gian dài không thể nào nhớ lại được, nhưng trong một lúc nào đó đột nhiên nhớ lại được. Đó là hiện tượng sực nhớ).
- Có nhiều nguyên nhân dẫn đến sự quên. Có thể là do quá trình ghi nhớ, có thể là do các quy luật ức chế hoạt động thần kinh (ức chế ngược, ức chế xuôi, ức chế tới hạn) trong quá trình ghi nhớ, do không gắn được vào hoạt động hàng ngày, không phù hợp với nhu cầu, hứng thú, sở thích cá nhân hoặc ít có ý nghĩa thực tiễn đối với cá nhân.

c) KLSP: Việc phát triển trí nhớ cho học sinh là rất quan trọng, giúp học sinh học tập, làm việc hiệu quả hơn. Có nhiều cách vận dụng việc phát triển trí nhớ cho học sinh, bao gồm:

+ Tạo hứng thú học tập bằng cách sử dụng các phương pháp dạy học tích cực, sinh động, phù hợp với lứa tuổi và trình độ, sức khoẻ tâm lý của học sinh: Học sinh có hứng thú với bài học thì sẽ dễ dàng tập trung chú ý, từ đó ghi nhớ thông tin một cách hiệu quả hơn.

+ Sử dụng các hình ảnh, âm thanh sinh động, hấp dẫn để tạo sự hứng thú cho HS.
+ Phân nhóm (sắp xếp thông tin thành nhóm),... giúp HS dễ dàng tiếp thu và ghi nhớ kiến thức.
+ Thường xuyên cho HS thực hành và áp dụng các kiến thức hoặc yêu cầu học sinh liên hệ với thực tiễn để giúp học sinh hiểu rõ bản chất và củng cố kiến thức.
+ Đưa ra các câu hỏi gợi nhắc lại kiến thức cũ, xây dựng hệ thống các câu hỏi ngắn sau mỗi tiết học nhằm nhắc lại, củng cố lại kiến thức một lần nữa giúp hs nhớ rõ hơn bài học.
+ Có sự ôn tập, kiểm tra lại bài cũ mỗi đầu tiết học; cho hs làm các bài tập liên quan đến kiến thức đã học trước đó.
+ Tổ chức các trò chơi trí nhớ giúp học sinh rèn luyện khả năng tập trung chú ý, ghi nhớ và tái hiện thông tin.
+ Đưa ra các bài tập trí nhớ giúp học sinh rèn luyện khả năng ghi nhớ ở nhiều lĩnh vực khác nhau.
+ Giáo viên cần tạo môi trường học tập thoải mái, lành mạnh, giúp học sinh có sức khỏe tốt, tinh thần thoải mái để học tập hiệu quả.

CÂU 4: Tình cảm (khái niệm, các quy luật của tình cảm). Vận dụng vào dạy học và giáo dục.

a)Khái niệm: tình cảm là hiện tượng tâm lý phức tạp, những thái độ thể hiện sự rung cảm của con người đối với những sự vật hiện tượng có liên quan tới nhu cầu và động cơ của họ.
+ Là hình thức phản ánh tâm lý mới - phản ánh cảm xúc (rung cảm).
+ Với tư cách là một thuộc tính tâm lý ổn định, tim tan của nhân cách, tình cảm mang đậm màu sắc chủ thể hơn so với nhận thức.
+ Quá trình hình thành tình cảm lâu dài, phức tạp, diễn ra theo những quy luật khác với quá trình nhận thức.
+ Tình cảm có vai trò quan trọng trong đời sống con người, giúp con người định hướng, điều chỉnh hành vi, hoạt động của mình.

b)Các quy luật của tình cảm:

Có sáu quy luật của tình cảm, bao gồm:

1.Quy luật thích ứng: Khi một tình cảm nào đó được lặp đi lặp lại nhiều lần với một cường độ không thay đổi thì cuối cùng cũng sẽ trở nên "chai sạn" (thích ứng). Hiện tượng "gần thường xa thương" chính là do quy luật này tạo nên.

Ví dụ, khi chúng ta gặp một người bạn mới, chúng ta có thể cảm thấy rất vui mừng, phấn khích. Tuy nhiên, nếu chúng ta gặp người bạn đó thường xuyên thì cảm xúc vui mừng, phấn khích đó sẽ dần dần giảm đi.

2.Quy luật " cảm ứng" (hay " tương phản"): trong quá trình hình thành hoặc biểu hiện tình cảm, sự xuất hiện hay suy yếu đi của một tình cảm này có thể làm tăng hoặc giảm một tình cảm khác xảy ra đồng thời hoặc nối tiếp nó.

Ví dụ, khi chúng ta đang cảm thấy buồn bã vì nhớ nhà, một người thân trong gia đình bất ngờ đến thăm, chúng ta cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc hơn rất nhiều.

3.Quy luật "pha trộn": trong cuộc sống tâm lý của mỗi cá nhân, nhiều khi hai tình cảm với cách nhau sẽ đã cùng một lúc, nhưng không nói trước nhau, mà "pha trộn" vào nhau. Ví dụ, "thương cho roi cho vọt", "giận mà thương", sự "ghen tuông" trong tình yêu,...

4.Quy luật "di chuyển": Tình cảm có thể di chuyển từ một đối tượng sang đối tượng khác.

Ví dụ: " giận cá chém thớt", "vơ đũa cả nắm", hay:

" Yêu nhau yêu cả đường đi
Ghét nhau ghét cả tông chi họ hàng."

5.Quy luật lây lan: Tình cảm có thể lây lan từ người này sang người khác. Ví dụ, khi chúng ta nhìn thấy một người đang cười thì chúng ta cũng có thể cảm thấy vui vẻ. Ngược lại, khi chúng ta nhìn thấy một người đang khóc thì chúng ta cũng có thể cảm thấy buồn bã.

6.Quy luật về sự hình thành tình cảm:

- Xúc cảm là cơ sở của tình cảm. Tình cảm được hình thành do quá trình tổng hợp hoá, động hình hóa, khái quát hoá những xúc cảm đồng loại (cùng một phạm trù, một phạm vi đối tượng).

Ví dụ, Khi chúng ta tiếp xúc với một người hoặc một sự vật nào đó, chúng ta sẽ có những cảm xúc tích cực như hạnh phúc, vui vẻ,... Nếu chúng ta tiếp tục tiếp xúc với người hoặc sự vật đó, những cảm xúc tích cực sẽ dần dần được tổng hợp hóa, dọng hình hoá và khái quát quát hoá thành tình cảm yêu thích. Hay là "lửa gần rơm lâu ngày cũng bén"

-Tình cảm được xây dựng từ những những xúc cảm, nhưng khi đã được hình thành thì tình cảm lại thể hiện qua các xúc cảm đa dạng và chi phối các xúc cảm.

Ví dụ, Khi bạn ghét một người, tình cảm của bạn dành cho người đó sẽ chi phối những cảm xúc của bạn. Bạn có thể cảm thấy tức giận, khó chịu khi người đó làm điều gì đó không vừa ý của bạn.

c)Vận dụng vào dạy học và giáo dục:

Giáo dục tình cảm cho học sinh là một quá trình quan trọng giúp học sinh hiểu biết về bản thân, những người xung quanh và các mối quan hệ của mình. Giáo dục tình cảm có thể được thực hiện thông qua các hoạt động học tập, sinh hoạt hàng ngày trong nhà trường và gia đình.

Một số phương pháp giáo dục tình cảm cho học sinh có thể áp dụng như sau:

+ Dạy học về tình cảm: Giáo viên có thể dạy học về tình cảm thông qua các bài giảng, bài tập, trò chơi.... giúp học sinh hiểu về các loại tình cảm, các quy luật của tình cảm....

+ Tạo môi trường học tập lành mạnh sẽ giúp học sinh phát triển tình cảm tích cực. Giáo viên có thể tạo môi trường học tập lành mạnh thông qua việc xây dựng mối quan hệ thân thiện với học sinh, khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động tập thể....

+ Giúp học sinh phát triển các kỹ năng quản lý cảm xúc: Thông qua các hoạt động như dạy học về các kỹ năng quản lý cảm xúc, tổ chức các hoạt động luyện tập các kỹ năng quản lý cảm xúc....
+ Gắn kết học sinh với gia đình: Gia đình có vai trò quan trọng trong việc giáo dục tình cảm cho học sinh. Cha mẹ cần dành thời gian quan tâm, trò chuyện với con cái, giúp con cái hiểu và thể hiện tình cảm của mình một cách tích cực.
Ngoài ra, từ các quy luật của tình cảm, chúng ta có thể rút ra một số ứng dụng sư phạm như sau:
+ Tạo ra sự đa dạng trong hoạt động dạy học để duy trì sự hứng thú của học sinh.
+ Sử dụng các phương pháp và hình thức dạy học mới mẻ, gây ấn tượng.
+ Thay đổi giọng điệu, nhịp độ trong quá trình giảng bài, tránh gây nhàm chán cho học sinh.
+ Sử dụng các ví dụ, câu chuyện mang tính tương phản để gây ấn tượng cho học sinh.
+ Tạo ra các tình huống có vấn đề để kích thích sự tò mò, hứng thú của học sinh.
+ Giáo viên cần chú ý đến thái độ, hành vi của mình để tránh gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến học sinh.
+ Giáo viên cần hiểu rõ đặc điểm tâm lý của từng học sinh để có phương pháp giáo dục phù hợp.
+ Tạo ra các hoạt động đa dạng để học sinh có thể trải nghiệm nhiều loại tình cảm khác nhau.
+ Khuyến khích học sinh chia sẻ, bày tỏ cảm xúc của mình.

CÂU 5: Hành động tự động hoá (khái niệm, phân biệt kỹ xảo và thói quen, các quy luật hình thành kỹ xảo). Kết luận sư phạm.
a)Khái niệm: Hành động tự động hóa là hành động vốn ban đầu là hành động có ý thức nhưng do thực hiện lặp đi lặp lại nhiều lần hoặc luyện tập mà trở lại thành tự động, không cần có sự kiểm soát trực tiếp của ý thức mà vẫn thực hiện hiệu quả.
Ví dụ: Khi mới bắt đầu học đi xe đạp, chúng ta phải tập trung cao độ để giữ thăng bằng, điều khiển tay lái và đạp xe. Tuy nhiên, sau một thời gian luyện tập, việc đi xe đạp trở nên tự động. Chúng ta có thể vừa đạp xe vừa suy nghĩ về những việc khác hay nói chuyện với người khác mà không cần quá nhiều ý thức.
b)Phân biệt kỹ xảo và thói quen: có hai loại hành động tự động hoá: kỹ xảo và thói quen.
- Kỹ xảo và thói quen đều là những hành động được lặp đi lặp lại nhiều lần, trở nên tự động hóa. Tuy nhiên, giữa hai khái niệm này có một số điểm khác biệt cơ bản:

- Kỹ xảo là một hành động được thực hiện một cách thành thạo, chính xác, đạt hiệu quả cao. Kỹ xảo thường được hình thành thông qua quá trình học tập, luyện tập có chủ đích. Ví dụ: kỹ xảo chơi bóng đá, kỹ xảo chơi nhạc cụ, kỹ xảo lái xe,...

- Thói quen là một hành động được thực hiện một cách tự động, không cần suy nghĩ hay kiểm soát. Thói quen thường được hình thành thông qua quá trình lặp đi lặp lại một hành động một cách vô thức. Ví dụ: thói quen dậy sớm, thói quen ăn vặt, thói quen đánh răng mỗi ngày,...

Ngoài ra, kỹ xảo và thói quen còn khác nhau nhau ở một số điểm như sau:

Kỹ xảo	**Thói quen**
Mang tính chất kỹ thuật	Mang tính chất nhu cầu, nếp sống.
Ít gắn với tình huống.	Luôn gắn với tình huống cụ thể. Ví dụ: tập thể dục buổi sáng.
Có thể mai một nếu không thường xuyên luyện tập, củng cố.	Bền vững, ăn sâu vào nếp sống.
Hình thành chủ yếu thông qua luyện tập có chủ đích, có hệ thống.	Hình thành bằng nhiều con đường khác nhau, kể cả con đường tự phát.
Được đánh giá về mặt lỹ thuật: có kỹ xảo mới, có kỹ xảo cũ lỗi thời.	Được đánh giá về mặt đạo đức: thói quen tốt hay xấu, thói quen có lợi hay có hại
Được ứng dụng trong các lĩnh vực đòi hỏi sự thành thạo, chính xác.	Được ứng dụng trong các lĩnh vực đòi hỏi sự tự động hoá.

c)Các quy luật hình thành kỹ xảo:

Quy luật hình thành kỹ xảo là những quy tắc chung chi phối quá trình hình thành kỹ xảo ở con người. Hiểu biết về các quy luật này giúp chúng ta có thể hình thành kỹ xảo một cách hiệu quả và nhanh chóng.

Quá trình hình thành kỹ xảo diễn ra theo các quy luật sau:

- *Quy luật về sự tiến bộ không đều của kỹ xảo:*

  + Có loại kỹ xảo khi mới luyện tập thì tiến bộ nhanh, sau ló chậm dần.

  + Có loại kỹ xảo khi mới luyện tập thì tiến bộ chậm, nhưng lến một giai đoạn nhất định nó lại tăng nhanh.

  + Có nhiều trường hợp, khi bắt đầu luyện tập, sự tiến bộ tạm thời lùi lại, sau đó tăng dần.

- *Quy luật "đỉnh" cùa phương pháp luyện tập:*

+ Mỗi phương pháp luyện tập kỹ xảo chỉ đem lại một kết quả cao nhất có thể đối với nó mà thôi. Kết quả đó gọi là "đỉnh" của phương pháp luyện tập đó. Muốn đạt được kết quả cao hơn ta phải thay đổi phương pháp luyện tập (để có "đỉnh" cao hơn).

- *Quy luật về sự tác động qua lại giữa kỹ xảo đã có và kỹ xảo mới:*

  + Kỹ xảo cũ ảnh hưởng tốt, có lợi cho việc hình thành kỹ xảo mới, làm cho kỹ xảo mới hình thành nhanh hơn, dễ dàng hơn, bền vững hơn. Đó là hiện tượng di chuyển (hay còn gọi là cộng) kỹ xảo. Ví dụ, một nhạc sĩ có kỹ năng chơi piano, sau đó có thể học chơi guitar dễ dàng hơn.

+ Kỹ xảo cũ ảnh hưởng xấu, gây trở ngại cho việc hình thành kỹ xảo mới, đó là hiện tượng "giao thoa" kỹ xảo. Ví dụ, học lái xe ở bên phải và bên trái: Ở một số quốc gia, xe ô tô lái ở bên phải, trong khi ở các quốc gia khác, xe lái ở bên trái. Người đã quen với việc lái xe ở một bên có thể gặp khó khăn khi chuyển sang lái xe ở bên còn lại.

- *Quy luật dập tắt kỹ xảo:*

  + Một kỹ xảo được hình thành nếu không luyện tập, củng cố và sử dụng thường xuyên thì sẽ bị suy yếu và cuối cùng có thể bị mất hẳn (bị dập tắt). Ví dụ, một người đã từng nói ngoại ngữ rất lưu loát có thể quên từ vựng, ngữ pháp và phát âm sau một thời gian dài không sử dụng ngôn ngữ đó.

  + Ngoài ra, còn có sự dập tắt kỹ xảo tạm thời do con người có xúc động mạnh hoặc bị mệt mỏi. Ví dụ, một nghệ sĩ piano có thể sử dụng kỹ xảo "chia nhỏ đoạn nhạc" để học thuộc một tác phẩm khó. Nhưng khi biểu diễn trước khán giả, sự hồi hộp có thể khiến họ quên mất kỹ xảo này và mắc lỗi.

d) KLSP: Hành động tự động hóa có thể được vận dụng vào trong dạy học nhằm giúp học sinh phát triển các kỹ năng, kiến thức một cách hiệu quả và nhanh chóng.

- Một số cách vận dụng hành động tự động hóa vào trong dạy học bao gồm:

+ Tăng cường luyện tập: Luyện tập là phương pháp quan trọng nhất để hình thành hành động tự động hóa. Giáo viên cần tăng cường luyện tập cho học sinh thông qua các bài tập, trò chơi....

Ví dụ, Để dạy học sinh cách viết chữ đẹp, giáo viên có thể hướng dẫn học sinh cách cầm bút, cách đặt tay, cách viết từng nét chữ. Học sinh cần luyện tập viết chữ đẹp nhiều lần để hình thành kỹ năng viết chữ đẹp một cách tự nhiên.

+ Phân chia quá trình thành các bước nhỏ: Quá trình học tập cần được phân chia thành các bước nhỏ, dễ thực hiện. Điều này giúp học sinh dễ dàng tiếp thu và năm vững kiến thức, kỹ năng.

Ví dụ, Để dạy học sinh cách giải toán, giáo viên có thể chia bài toán thành các bước nhỏ, dễ thực hiện. Sau đó, giáo viên hướng dẫn học sinh giải từng bước một. Học sinh cần luyện tập giải toán nhiều lần để hình thành kỹ năng giải toán một cách tự động

+ Sử dụng các phương pháp dạy học tích cực: Các phương pháp dạy học tích cực như học theo dự án, học theo nhóm.... giúp học sinh chủ động tham gia vào quá trình học tập, từ đó hình thành các kỹ năng một cách tự nhiên.
+ Sử dụng các công cụ hỗ trợ: Các công cụ hỗ trợ như máy tính, phần mềm,... có thể giúp học sinh thực hành, luyện tập một cách hiệu quả hơn.
Ví dụ: Để dạy học sinh cách sử dụng máy tính, giáo viên có thể hướng dẫn học sinh cách sử dụng các phần mềm cơ bản. Học sinh cần luyện tập sử dụng máy tính nhiều lần để hình thành kỹ năng sử dụng máy tính một cách thành thạo.
+ Tạo môi trường hoc tập thoải mái, tự nhiên, không gây áp lực cho học sinh.
Ngoài ra, từ các quy luật hình thành kỹ xảo, chúng ta có một số kết luận sư phạm như sau:

- Quy luật về sự tiến bộ không đều: Hiểu rõ được quá trình hình thành một kỹ xảo cần có sự kiên trì, không nóng vội, chủ quan và không đốt cháy giai đoạn để có được kết quả mong muốn.
- Quy luật " đỉnh" của phương pháp luyện tập: cần phải thường xuyên thay đổi phương pháp giảng dạy, học tập và công tác; lựa chọn phương pháp luyện tập phì hợp nhất cho từng giai đoạn, từng kỹ xảo.
- Quy luật về sự tương tác qua lại giữa kỹ xảo đã có và kỹ xảo mới: Khi luyện tập hình thành kỹ xảo mới cần tìm hiểu các kỹ xảo đã có ở học sinh, nếu kỹ xảo mới có hiện tượng "giao thoa" với kỹ xảo đã có thì giáo viên nên cùng học sinh giải quyết các khó khăn gặp phải trong quá trình hình thành kỹ xảo mới hoặc lựa chọn kỹ xảo khác phù hợp hơn.
- Quy luật dập tắt kỹ xảo: cần đề cao việc " văn ôn võ luyện", tạo điều kiện cho học sinh luyện tập, rèn luyện nhiều lần.

CÂU 6: Khí chất (khái niệm, các kiểu khí chất). Kết luận sư phạm.

a) Khái niệm:

- Khí chất là thuộc tính tâm lý phức hợp của cá nhân, biểu hiện, tiến độ và nhịp độ của các hoạt động tâm lý, thể hiện sắc thái của hành vi, cử chỉ, cách nói năng của cá nhân.

b) Các kiểu khí chất và KLSP:

- Kiểu khí chất: là cấu trúc tâm lý tương đối ổn định bao gồm những thuộc tính của khí chất, các thuộc tính đó quan hệ với nhau theo một quy luật nhất định để tạo ra một kiểu khí chất nhất định.
- Căn cứ vào cường độ, cân bằng, tính linh hoạt của hai quá trình thần kinh tạo ra bốn kiểu thần kinh tương ứng với bốn kiểu khí chất.
  Đặc điểm tâm lý của các kiểu khí chất:
  - **Hăng hái (linh hoạt):**

  + Kiểu thần kinh: mạnh, cân bằng, linh hoạt
  + Ưu điểm: nhận thức nhanh; tình cảm dễ xuất hiện, vui tính, cởi mở, nhiệt tình, tích cực trong công việc, nhanh nhạy dễ thích nghĩ với hòan cảnh mới, dễ ghép

mình vào khuôn khổ, có kỷ luật, có nghị lực, dễ tiếp thu sự phê bình và hứa sửa đổi, nhưng nếu không được nhắc nhớ sẽ dễ quên; giao thiệp rộng, ít suy nghĩ sâu xa.

+ Nhược điểm: thiếu sâu sắc, tình cảm dễ thay đổi, nhiều bạn nhưng không có bạn nào đặc biệt thân. Hành động thường thiếu kiên trì, nhẫn nại, hay bỏ dở, làm việc tùy hứng.

- **Bình thản (điềm tĩnh):**

+ Kiểu thần kinh mạnh, cân bằng, không linh hoạt.

+ Ưu điểm: tâm lý bền vững, sâu sắc, nhận thức hơi chậm nhưng chắc và sâu; tình cảm thường kín đáo, có thái độ bình tĩnh, kiên trì nhẫn nại, chu đáo, thận trọng, tính tự chủ cao, có nghị lực cao. Tác phong điềm đạm ung dung, có năng lực tự kiềm chế, xã giao đúng mức.

+ Nhược điểm: chậm chạp, nhìn bề ngoài như kiểu phớt đời, đến đâu thì đến, khó thích nghi với môi trường sống mới ít chan hòa với bạn, ít bộc lộ nhiệt tình, hay do dự nên dễ bỏ lỡ thời cơ.

- **Nóng nảy (sôi nổi):**

+ Kiểu thần kinh mạnh và không cân bằng

+ Ưu: phản ứng nhanh, mạnh, nhận thức nhanh nhưng không sâu sắc, tình cảm bộc lộ mãnh liệt nhưng dễ thiếu tế nhị, vội vàng, hấp tấp, đôi khi không lường trước hậu quả, họ hoạt động sôi nổi, trước nguy hiểm rất dũng cảm: quyết đóan nhanh khi xử lí, tính tình thật thà hay nói thẳng

+ Nhược: Tính kiềm chế kém, dễ bị kích động, dễ " bốc “mà cũng dễ "xẹp", vội vàng, phung phí sức lực.

- **Ưu tư:**

+ Kiểu thần kinh yếu.

+ Ưu: Thường suy nghĩ sâu sắc, chín chắn, năng lực tưởng tượng dồi dào, phong phú, lường trước mọi hậu quả hành động. Tính nhạy cảm cao, chỉ cần một lời nói xa xôi, bóng gió cũng làm họ suy nghĩ, cho nên khi tiếp xúc với loại người này cần tế nhị.

Tình cảm bền vững, có thái độ hiền dịu và rất dễ thông cảm với mọi người. Trong những hoàn cảnh bình thường quen thuộc, họ làm việc tốt và có trách nhiệm đối với những công việc được phân công.

+ Nhược: Thường là rụt rè ít cởi mở, thiếu tinh thần vươn lên, phản ứng rất chậm chạp, trước thất bại dù nhỏ cũng dễ bi quan và thiếu tự tin. Những tác động bên ngoài của hoàn cảnh, đặc biệt là những tác động mạnh, mới lạ, dễ làm cho họ có thái độ e ngại sợ sệt. Nhìn bề ngoài, nếp sống của họ có vẻ yếu đuối, ủy mị, chậm chạp hay lo lắng.

c)KLSP:

*** Khí chất hăng hái:**

Dựa vào những nhược điểm của kiểu khí chất hăng hái, có thể rút ra các kết luận giáo dục sau:

1.Rèn luyện tính kiên trì và nhẫn nại:
+ Khuyến khích học sinh hoàn thành công việc đã bắt đầu.
+ Phân chia nhiệm vụ lớn thành các bước nhỏ để tránh cảm giác chán nản.
+ Đặt ra các mục tiêu cụ thể, rõ ràng và khen thưởng khi hoàn thành.

2. Phát triển khả năng tư duy sâu sắc:
+ Hướng dẫn học sinh suy nghĩ thấu đáo trước khi hành động.
+ Khuyến khích đặt câu hỏi và xem xét vấn đề từ nhiều góc độ.
+ Tạo cơ hội để học sinh tham gia vào các hoạt động cần sự tập trung cao.

3. Kiểm soát cảm xúc và xây dựng mối quan hệ bền chặt:
+ Hướng dẫn học sinh quản lý cảm xúc khi gặp thất bại hoặc khó khăn.
+ Khuyến khích xây dựng tình bạn sâu sắc thay vì chỉ có các mối quan hệ hời hợt.
+ Tổ chức các hoạt động nhóm để phát triển kỹ năng làm việc nhóm và xây dựng tình bạn.

4. Giảm tính tùy hứng trong công việc:
+ Xây dựng thời gian biểu và kế hoạch cụ thể cho học sinh.
+ Giám sát và nhắc nhở học sinh tuân thủ kế hoạch.
+ Tạo thói quen hoàn thành nhiệm vụ trước khi chuyển sang việc khác.

5. Phát huy thế mạnh của kiểu khí chất hăng hái:
+ Tận dụng sự nhiệt tình và năng động của học sinh trong các hoạt động nhóm và ngoại khóa.
+ Tạo môi trường học tập vui vẻ, tích cực để duy trì động lực học tập.

*** Bình thản**

Dựa vào những nhược điểm của kiểu khí chất điềm tĩnh, có thể rút ra các kết luận giáo dục sau:

1.Khắc phục tính chậm chạp:
+ Hướng dẫn học sinh xây dựng thời gian biểu rõ ràng và tuân thủ đúng kế hoạch.
+ Tạo áp lực nhẹ nhàng bằng các nhiệm vụ có thời hạn cụ thể.
+Khuyến khích tham gia các hoạt động cần phản ứng nhanh để rèn luyện sự linh hoạt.

2.Tăng khả năng thích nghi:
+ Tạo môi trường học tập linh hoạt, giúp học sinh từng bước thích nghi với những thay đổi.
+ Khuyến khích tham gia các hoạt động ngoại khóa, trại hè hoặc những môi trường mới lạ.
+ Hỗ trợ tâm lý khi học sinh gặp khó khăn trong môi trường mới.

3.Phát triển kỹ năng giao tiếp và hòa đồng:
+ Tổ chức các hoạt động nhóm để học sinh có cơ hội kết nối với bạn bè.
+ Khuyến khích học sinh chia sẻ ý kiến, cảm xúc trong các buổi thảo luận nhóm.
+ Tạo không gian an toàn để học sinh bày tỏ suy nghĩ mà không lo bị phán xét.

4. Khắc phục sự do dự và chần chừ:
+ Rèn luyện khả năng ra quyết định thông qua các tình huống giả lập.
+ Đặt ra các mục tiêu ngắn hạn và khen thưởng khi học sinh hoàn thành đúng thời hạn.
+ Khuyến khích học sinh tin tưởng vào khả năng của bản thân.

5. Kích thích sự nhiệt tình và chủ động:
+ Tạo động lực bằng cách gắn kết mục tiêu học tập với sở thích cá nhân của học sinh.
+ Tổ chức các hoạt động vui nhộn, sáng tạo để khơi dậy sự hào hứng.
+ Khuyến khích học sinh tham gia vào các dự án hoặc vai trò có trách nhiệm.

6. Phát huy ưu điểm của kiểu khí chất điềm tĩnh:
+ Tận dụng sự điềm tĩnh và ổn định trong các tình huống căng thẳng hoặc xung đột.
+ Khuyến khích học sinh thực hiện các công việc cần sự tỉ mỉ, cẩn trọng.
+ Tạo môi trường học tập yên tĩnh để học sinh phát huy khả năng tập trung
***Nóng nảy:**
Dựa vào những nhược điểm của kiểu khí chất nóng nảy, có thể rút ra các kết luận giáo dục sau:

1.Rèn luyện khả năng kiềm chế cảm xúc:
+ Hướng dẫn học sinh kỹ năng quản lý cảm xúc, như hít thở sâu, đếm ngược từ 10 khi tức giận.
+ Tổ chức các buổi học về trí tuệ cảm xúc và cách xử lý tình huống căng thẳng.
+ Khuyến khích viết nhật ký cảm xúc để học sinh tự nhận diện và kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

2. Giảm tính dễ kích động:
+ Tạo môi trường học tập bình tĩnh, tránh gây áp lực quá lớn.
+ Hướng dẫn học sinh tập trung vào mục tiêu cụ thể thay vì phản ứng quá nhanh với các kích thích bên ngoài.
+ Khen ngợi khi học sinh giữ được bình tĩnh trong tình huống thách thức.

3. Phát triển sự kiên trì và bền bỉ:
+ Giao các nhiệm vụ nhỏ, cụ thể và yêu cầu hoàn thành từng bước.
+ Hướng dẫn học sinh đặt ra mục tiêu dài hạn và từng bước tiến hành để đạt được.

+ Giám sát và khuyến khích học sinh hoàn thành nhiệm vụ thay vì bỏ dở giữa chừng.

4. Kiểm soát sự vội vàng và thiếu suy xét:
+ Rèn luyện kỹ năng lập kế hoạch trước khi hành động.
+ Khuyến khích học sinh suy nghĩ kỹ lưỡng trước khi ra quyết định.
+ Hướng dẫn thực hành kỹ năng phân tích tình huống và dự đoán kết quả.

5. Hướng dẫn sử dụng năng lượng đúng cách:
+ Khuyến khích tham gia các hoạt động thể thao hoặc nghệ thuật để giải tỏa năng lượng tích cực.
+ Phân bổ công việc và thời gian nghỉ ngơi hợp lý để tránh kiệt sức.
+ Tạo cơ hội để học sinh phát huy năng lượng trong các hoạt động tập thể.

6. Phát huy ưu điểm của kiểu khí chất nóng nảy:
+ Tận dụng sự quyết đoán và mạnh mẽ của học sinh trong các tình huống cần hành động nhanh.
+ Khuyến khích đảm nhận vai trò lãnh đạo trong các hoạt động nhóm.
+ Tạo điều kiện để học sinh thể hiện khả năng sáng tạo và tinh thần nhiệt huyết.
***ƯU TƯ:**
+ Cần có phương pháp giáo dục hỗ trợ, giúp học sinh phát triển sự tự tin và thái độ tích cực hơn trong học tập.
+ Giáo viên nên tạo ra môi trường học tập khuyến khích sự tham gia, giúp học sinh cảm thấy an toàn và tự do thể hiện bản thân.
+ Các hoạt động rèn luyện tinh thần kiên cường và đối diện với thất bại sẽ giúp học sinh học hỏi và cải thiện khả năng vượt qua thử thách.